Lección XII
La nutrición en la Biblia

La Biblia dice: "Si pues, coméis o bebéis o hacéis otra cosa…
Hacedlo todo para la gloria de Dios", para tener bendición;
Si al comer o beber, ya por los ojos te perece sabrosa,
Pregúntate primero si al orar, Dios aceptara tal oración.

Algunos argumentan, que somos lo que comemos,
Y aunque haya algo de verdad en eso, no es absoluto;
Lo que comemos nos ayuda a ser, y eso lo sabemos,
Pero no se convierte en mangó, el que come ese fruto.

Si dejas de comer o beber, de cierto morirás,
Y lo que comes cada día, afecta tu bienestar físico
Si comes de más o algo incorrecto, lo sentirás
Y le pasa lo mismo al hombre pobre, como al rico.

La dieta alimentaria, impacta nuestros pensamientos,
Ya que es básica, para el funcionamiento del cerebro;
El cerebro es afectado al comer, cierto tipo de alimentos
Y cuando yo me siento bien, en alabanza lo celebro.,

¿Cuál es la dieta original, la que Dios le dio al hombre?
¿Sería la misma dieta, para hombres y animales?
Si el hombre la seguía, daba a Dios, loor a su Nombre,
Y si desobedecía, se llenaría lamentablemente de males.

Dios plantó un huerto hermoso, lleno de frutas y nueces,
Porque le quería dar la mejor nutrición, a los humanos;
Suponemos eran grandes, y podían comer muchas veces,
Y estaban tan accesibles, que las tomaban con las manos.

En Edén, el árbol de la vida, producía doce cosechas,
Y sus hojas eran, para la sanidad de las naciones;
Adán y Eva testificaron, de las cosas por Dios hechas,
Y disfrutaban en el huerto, de muchas bendiciones.

A su creación especial, la hizo vegetariana,
Porque era lo mejor, que les podía regalar;
Eso mismo le ofrece a la familia cristiana,
Porque sigue siendo lo mejor, que pueden disfrutar.

Hoy existen más de cuatrocientos estudios científicos,
Que reafirman que los adventistas tienen, la mejor salud;
Que la dieta vegetariana le ha dado beneficios magníficos,
Y que tienen ante la vida futura, una maravillosa actitud.

Pero cuidemos de convertir la dieta, en señal de santidad,
De convertirla en único pilar y centro, de nuestra religión;
Llevar una dieta estricta, no te da mayor espiritualidad,
Es un extremo, donde no hay que caer, por ninguna razón.

El primer pecado en el Edén, se relacionó con el apetito,
Adán y Eva comieron, del árbol que se les habia prohibido;
Hoy no podemos hacer de la dieta un ídolo, es un delito,
Pero podemos aceptar el poder, que da victoria al vencido.

Necesitamos buscar divina sabiduría, para el bien seguir,
Para poder encontrar un equilibrio, en el beber y el comer;
Hay alimentos que el humano, por su bien no debe ingerir,
Si quiere ser fiel, y cumplir, con su claro deber.

Al bajar Noé del arca, no halló ninguna vegetación,
No vio algo de alimento, en todo lo que su vista abarca;
Cualquier carne no era limpia, buena para su digestión,
Sino aquella "limpia", que de siete en siete entró al arca.

Los animales impropios, los inmundos, no son saludables…
Es carne totalmente inapropiada, para salud tener;
El que los creo determinó, cuáles eran favorables…
Y especificó, las que el hombre, podía comer.

La diferencia de carnes limpias o inmundas era conocida,
Y no era exclusiva de la economía judía o la de cristianos;
Ya en Génesis, se conocía y estaba bien establecida,
Y era norma para el comer, de los antediluvianos.

Las ratas, cerdos, serpientes y buitres son inmundos,
Porque Dios no los creó, para servir de alimento;
Habiendo tantos buenos ¿por qué escoger nauseabundos?
¿Por qué querer violar de Dios, éste mandamiento?

¿Y qué dice de esto el Nuevo testamento?
¿Ya se canceló la prohibición y podemos comerlos?
¿Será que no importa, que no tiene valor el mandamiento?
¿O tal vez que ya son "limpios" y así debemos verlos?

La acción de gracias, no hace lo inmundo, comestible,
Es una sinrazón, que se piense de esta manera…
Comer lo que Dios prohibió, con oración, no es admisible,
Es desobediencia como la de Eva, de primera.

Pablo habló de las carnes, que a los ídolos eran ofrecidas,
Que tenía implicaciones, en la adoración del creyente;
Los "fuertes" no creían, en esas teorías difundidas,
E instó a no depreciar al que tenía, diferente mente.

En Hechos 10:28 Pedro nos da una gran enseñanza,
Que impide que creamos que Dios, cambió de idea;
No le dijo a Pedro, que lo inmundo metiera en su panza,
Sino que aceptara al gentil, y que igual a él, los vea.

Los mejores comestibles, son los que Dios estableció,
Los que desde el Edén, le dio a la humanidad;
Los cereales y frutas carnosas, él las destinó,
Como alimento para la criatura que llamó a santidad.

Le dio también las legumbres y oleaginosas,
Que preparadas de manera sencilla, serán saludables;
Estas son más sanas, nutritivas y sabrosas,
Y sin dudas al paladar, muy agradables.

Los alimentos saludables, otorgan una gran fuerza,
Dan resistencia y vigor, físicamente e intelectual;
Daniel y sus amigos probaron, que la moral se refuerza,
Cuando el alimento está de acuerdo, con el plan original.

Si eres vegetariano, cuidado con el exceso de sal,
Cuidado con consumir, demasiada azúcar,
Demasiada grasa, también es perjudicial…
Y la enfermedad muy pronto, te puede alcanzar.

Cuídate también hermano, de la mucha comida,
Ya que podrías excederte, y adquirir mucho peso,
Es importante ser temperante, que todo se mida…
Y evitar azotar el cuerpo, entrando en sobrepeso.

Agotar el sistema digestivo, es muy peligroso,
Comer en exceso, es de hecho, una mala acción,
La clave es el equilibrio, ser en el comer juicioso,
Y ser temperantes, en esto de la alimentación.

Ser vegetariano, no es prueba de discipulado,
Muchos en la iglesia, escogen de hecho, no serlo,
Pero se insta a escoger lo mejor, lo que fue inspirado,
Y recibir de las bendiciones, que lleva el hacerlo.

Romanos 14: 17 dice que el Reino de Dios, no es comida,
No quiere decir, que caducó el principio para el cristiano;
Significa que por lo que se come, otro no me mida,
O yo crea que soy mejor, porque sea vegetariano.

No soy más justo o mejor, si como carne soya…
Ni soy más santo o perfecto, por tofú comer;
No estoy en mejor posición, si pongo vegetales en la olla,
Pero puedo ser más sano, si lo puedo hacer.

Hoy hasta el mundo, reconoce sus ventajas,
Y se recomienda, en diferentes niveles;
Algunos la siguen, porque con ella, rebajas,
Y otros para vivir mejor, para ser "más fieles".

Los nutricionistas, hoy la recomiendan,
Y han hecho, una nueva pirámide alimenticia;
Donde los granos integrales, en la base se encuentran,
Y las frutas y verduras, le siguen en justicia.

Los lácteos y huevos, son valorables elementos,
Ya que se obtiene la vitamina B con ellos;
Los vegetarianos totales, deben tomar algunos suplementos,
Para se vean lozanos, saludables y siempre bellos.

Con legumbres, nueces y semillas, ser persona moderada,
De estas y las carnes, se debe comer controladamente;
Y muy poco de aceites, grasas, dulces y sal yodada,
Por eso están en la cúspide, de la pirámide ciertamente.

La salud es maravillosa, un don, de verdad hermoso,
Y hay que mantenerla con disciplina, cada día, mes y año;
El control propio es para lograrlo, como valor precioso,
Ya que impedirá comamos, lo que nos pueda hacer daño.

Cuando estos principios, conscientemente ignoramos,
Nos engañamos a nosotros mismos, y llega la enfermedad;
Este conocimiento es para en la salud integral enfocarnos;
Y tener entre nosotros, una saludable comunidad.

Hay que cuidar el cuerpo, inteligentemente,
Porque es el templo terrenal, del Espíritu Santo;
Con buena dieta, ejercicio y descanso proteges tu mente,
Y evitas todo alimento inmundo, que te daña tanto.

La alimentación recomendada, es la original,
Aunque comer carnes "limpias", no constituye pecado;
El Plan era, que no se le quitara la vida a ningún animal,
Y que el régimen alimenticio, fuera uno equilibrado.

El régimen vegetariano, es uno divino e ideal,
Pero cuando no te sea posible, opta por lo mejor;
En lo que la Palabra te pide, sé al Creador leal,
Sin consumir alimentos, que él, catalogó como lo peor.

Usa generosamente amigo, granos integrales...
Vegetales, frutas y la verdura que sea fresca...
Usa moderadamente lácteos y semillas estacionales,
Y no consumas nada que haga, que tu salud desfallezca.

¿Qué desafíos afrontas, que sean desagradables?
¿Tienes abundancia o escasez, que te limitan?
¿Comes en exceso o bebes cosas, que no son saludables?
Cómo puedes ayudar, a los que así te lo solicitan?

Puedes ayudar a los nuevos conversos, sin cinismo,
A conocer este tema, con mayor propiedad;
Pero hazlo con seriedad, sin extremismo,
No le digas "Si comes carne, no alcanzarás la santidad".

Obtén una dieta saludable, con alimentos disponibles,
Sin exponerte a los excesos, a ser intemperante;
Alcanzar la salud, no tiene caminos imposibles...
El Gran Diseñador quiere, que marches adelante.

Algunos dicen: "Después de la cruz, comemos toda cosa",
Pero cualquier cosa, es también la fatal cocaína...
Tuercen la Palabra, para tener libertad religiosa,
Y desean usar libremente la marihuana y la anfetamina.

A tu carro no le echas cualquier aceite,
Porque fue diseñado, para uno en particular;
El hombre fue creado para Dios, para su deleite,
Y por eso le dio una dieta, efectiva y singular.

El alimento es la base, para obtener energía,
Y eso lo entiende, cualquier entrenador deportivo;
Para un rendimiento óptimo, el atleta come cada día,
Lo que necesita come, para ser competitivo.

Noé debió cuidarse de lo que bebía y cómo la hacía,
Debió reconocer, las particulares condiciones;
Noé tomó el fruto de la vid y se emborrachó con alegría,
Y afectó con eso, su honor, hijos, y futuras generaciones.

¿Cuál crees, será la dieta que regirá en el Cielo?
¿Cuál piensas será, el alimento allí servido?
¿Crees que habrá carnes congeladas en hielo?
Para ofrecerlas como un majar al que fue redimido?

En las Bodas del Cordero, habrá un banquete regio,
Y Cristo Jesús estará presente, como el Amado Esposo;
Habrá una gran mesa, y se escuchará un arpegio…
Y una cena vegetariana se servirá, y se comerá con gozo.

Hiram Rivera Méndez
11 de junio de 2010
Toa Alta, Puerto Rico